

●相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	7月2日(水) 14:00~15:00 ※6月30日(月)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791
◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	20日(金) 9:00~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	26日(木) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※24日(火)までに要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	11日(水) 14:00~15:00 ※6日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ☎高齢介護課 ☎0176-51-6720
◆パパママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期コース① 29日(日) 10:00~11:30 ▶パパの妊婦体験▶妊産婦と家族の栄養講話▶家事育児の役割分担について	市民交流プラザ「トワレ」 ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	17日(火)~19日(木) 9:30~11:00 ※3日前までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	26日(木) 14:00~ ※19日(木)までに要予約	

●上北保健所(旧上十三保健所)の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆B型・C型肝炎検査(※) 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	3日(火)・17日(火) 13:00~13:30 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	25日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のある子どもの家族	18日(水) 9:00~11:30 ※要予約	
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	3日(火)・17日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

(※) B型・C型肝炎検査については、40歳以上の市民は市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎0176-51-6790)へお問い合わせください。

◆子育てをもっと楽しく！
「とわだ子育てアプリ」



とわだ子育てアプリはこちらから▶

※毎月開催する乳幼児健康診査の対象者には個別通知します。年間予定表は市ホームページ「乳幼児健康診査」または「とわだ子育てアプリ」をご覧ください。

子どものむし歯ゼロを目指そう！

☎こども家庭センター☎0176-51-6792

子どものむし歯予防のポイント

- ① おやつ時間を決める
おやつ＝補食(栄養を補う食事)と捉え、時刻を決めて長時間食べ続けないようにしましょう。
- ② 定期的に歯医者に行きましょう
症状がなくても半年に1回は歯科検診を受けましょう。
- ③ 正しい歯磨き習慣を身に付ける
歯磨き習慣は、最初の歯が生えた時から始まります。保護者の仕上げ磨きや食後の歯磨きを習慣にしましょう。

⊕ 休日当番医

☎健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
1日(日)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	0176-20-1880
8日(日)	阿部クリニック(東三番町9-66)	0176-25-1122
15日(日)	高松病院(大字三本木字里ノ沢1-249)	0176-23-6540
22日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	0176-25-3300
29日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	0176-22-5588

▶診療時間 午前9時~午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。
▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。
受診するか迷う時や休日当番医の最新情報はこちらから▶



「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

☎健康増進課☎0176-51-6791

- 歯周病は単に口の中だけの病気ではありません
歯周病によって口の中で出血が起こり、出血箇所から歯周病菌が血流に入り込むと、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、認知症などを引き起こすといわれています。歯周病を予防し、全身の健康を保つためには、毎日の歯磨きと定期的に歯科検診を受けることが大切です。
- 年に1回は歯周疾患検診を受けましょう
本市の歯周疾患検診は、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳に達する人が対象です。
検診対象者には6月中に受診票を送付しますので、この機会に受診しましょう。また、検診対象者ではない人も、年に1回は検診を受けましょう。

●献血のお知らせ

☎健康増進課☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
6日(金)	09:30~12:00	(有)中野自動車
	14:00~16:00	青い森信用金庫十和田営業部
15日(日)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

赤十字血液センターでは、18~69歳の健康な人に献血への協力をお願いしています。血液を必要としている患者のために、皆様のご協力をお願いします。



詳しくはこちらから▶